

Gerd Möhlenkamp

Was ist eine Borderline-Störung?

Antworten auf die wichtigsten Fragen

Vandenhoeck & Ruprecht

Gerd Möhlenkamp, Was ist eine Borderline-Störung?

V&R

Gerd Möhlenkamp, Was ist eine Borderline-Störung?

Gerd Möhlenkamp, Was ist eine Borderline-Störung?

Gerd Möhlenkamp

Was ist eine Borderline-Störung?

Antworten auf die wichtigsten Fragen

4. Auflage

Vandenhoeck & Ruprecht

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-525-46217-1

ISBN 978-3-647-46217-2 (E-Book)

© 2013, 2006, 2004 Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG, Göttingen /
Vandenhoeck & Ruprecht LLC, Bristol, CT, U.S.A.

www.v-r.de

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Printed in Germany.

Satz: Text und Form, Garbsen

Druck und Bindung: ⊕ Hubert & Co., Göttingen

Gedruckt auf alterungsbeständigem Papier.

Inhalt

Einleitung	7
Was heißt „Borderline“?	9
Schwarz oder weiß	10
Das Schwarzer-Peter-Spiel	11
Die Bedeutung der frühen Kindheit	13
Die Suche nach Halt	14
Sind die Mütter schuld?	15
Es gibt nichts Gutes, außer man tut es	17
Wozu eine Diagnose?	19
Einige Zahlen	21
Das Problem mit der Spannungsregulation	23
Die Auslöser für emotionale Hochspannung	25
Verlust von Übersicht und Orientierung	25
Verlassenwerden und Ausgrenzung	27
Verlust von Selbstvertrauen	29

Wie die Scham den Neuanfang verhindert	31
Die Grenzen der Psychotherapie	32
Sexueller Missbrauch – eine Ursache unter anderen	34
Notlösungen	36
Dissoziation und Multiple Persönlichkeit	36
Sucht und Borderline	39
Selbstverletzung	42
Helfen Medikamente?	43
Arbeit ist das halbe Leben	46
Borderline und die Liebe	49
Welche Psychotherapie ist hilfreich und wie finde ich einen Psychotherapeuten?	53
Möglichkeiten der Selbsthilfe	56
Die wichtigsten Borderline-Probleme im Überblick	59
Literaturhinweise	62

Einleitung

Menschen unterscheiden sich in ihrem Selbstwertgefühl, in der Stärke ihrer Gefühle, in der Veränderlichkeit ihrer Stimmungen, in der Sicherheit, mit der sie wissen, wer sie sind, was sie wollen – und in vielem mehr.

Die einen tun selbstbewusst das, wonach ihnen zumute ist, und machen sich keinen Kopf, andere quälen sich fortwährend mit Selbstzweifeln. Manche sind kaum aus der Ruhe zu bringen und benötigen schon einen tüchtigen Schubs um aufzumerken. Andere geraten schnell aus dem Gleichgewicht, sowohl im Positiven wie im Negativen; sie können sich ebenso spontan für etwas begeistern, wie sie heftigste Ablehnung verspüren oder sich zutiefst verunsichert fühlen. Wenn Sie eher zu Letzteren gehören, dann wird es Ihnen in den Ohren klingen: „Wieso regst du dich so auf, was hast du jetzt schon wieder, ich versteh dich nicht.“ Sie fühlen sich abgelehnt und unverstanden und beginnen sich schließlich zu fragen, ob sie irgendwie daneben sind oder vielleicht schon total verrückt. Mit Neid schauen Sie auf die anderen, die es offenbar leichter haben und scheinbar ausgeglichen und in sich ruhend durchs Leben gehen.

Wenn Sie eher ein emotional instabiler Typus sind – wie man es im Fachjargon ausdrückt – und Ihr Erleben von starken und wechselhaften Gefühlen geprägt ist, dann ist es alles in allem schwieriger, mit den Mitmenschen auszukommen – und umgekehrt. Dies macht sich im beruflichen wie im privaten Bereich bemerkbar. Es kommt zu Konflikten mit Vorgesetzten oder im Kollegenkreis, auch das Beziehungsleben ist oft anstrengend – für beide Seiten. Bei aller Sehnsucht nach Ruhe und Harmonie gestaltet sich das Leben oft wie eine einzige Berg- und Talfahrt.

In diesem Buch soll auf die Probleme und Besonderheiten eingegangen werden, die zu einem Persönlichkeits-

typus gehören, den Psychotherapeuten mit dem Begriff „Borderline-Persönlichkeit“ oder auch „Borderline-Persönlichkeitsstörung“ verbinden.

Auf eine scharfe Abgrenzung zu dem, was noch oder nicht mehr „Borderline“ genannt werden sollte, wird kein besonderer Wert gelegt. Es wird davon ausgegangen, dass es fließende Übergänge von der normal-neurotischen Persönlichkeit mit Borderline-nahen Eigenschaften bis hin zu schwerst krankhaften Borderline-Störungen gibt. Die Probleme können im Einzelfall ganz unterschiedlich ausgeprägt und akzentuiert sein. Auch wer sich nur in bestimmten Aspekten der Borderline-Störung wiederfindet, kann von dem Wissen über dieses Störungsbild profitieren.

Nur wer sich selbst versteht und zum Experten in eigener Sache wird, kann etwas ändern. Dieses Buch ersetzt keine Psychotherapie, macht aber – hoffentlich – schlauer, indem es über Ursachen, typische Probleme und mögliche Lösungswege aufklärt.

Sich zu ändern kann auch bedeuten, das hinzunehmen, was nicht zu ändern ist. Begibt man sich auf den schwierigen Weg der Selbstakzeptanz, so wird man entdecken, dass so manche Schwäche auch eine Stärke sein kann.

Wichtig ist noch zu sagen, dass sich dieses Buch nicht an einer bestimmten Psychotherapierichtung orientiert. Alle Therapierichtungen haben Wichtiges zum Thema zu sagen, sie drücken es oft nur in unterschiedlichen Sprachen aus – manchmal auch etwas verklausuliert, oder sie betonen besondere Aspekte, die sich in der Zusammenschau ergänzen.

Was heißt „Borderline“?

Borderline ist ein weites Feld. Was darunter zu verstehen ist, dazu gibt es in der Fachwelt durchaus unterschiedliche Meinungen. Es wurden verschiedenste Begrifflichkeiten und Theorien für die gleiche Sache entwickelt. Wir wollen uns hier auf das beschränken, was von den meisten Fachleuten unabhängig von ihrer Schulrichtung akzeptiert wird. Dieses Wissen ist umfangreich genug, um Betroffenen mit einer Borderline-Persönlichkeitsstörung und denen, die diesem Störungsbereich in ihrem Erleben nahe kommen, verständlich zu machen, was mit ihnen los ist, was mögliche Ursachen ihres besonderen Erlebens und Verhaltens sind und welche Möglichkeiten der Hilfe es gibt.

„Neurotisch“ klingt noch irgendwie normal, aber der Begriff „Borderline“ weckt schon schlimmere Assoziationen. Übersetzt heißt Borderline „Grenzlinie“. Eingeführt wurde der Begriff in den dreißiger Jahren des letzten Jahrhunderts und galt zunächst als Sammelbegriff für Grenzfälle zwischen den beiden anderen großen Störungskategorien Neurose und Psychose. Man stellte fest, dass viele Patienten tiefgreifendere und vor allem anhaltendere psychische Probleme hatten als Neurotiker, dass sie andererseits aber nicht so gestört waren wie Psychosekranken, die zum Beispiel an einer Schizophrenie leiden und aufgrund von Wahnerleben und Halluzinationen zumindest zeitweise den Bezug zur Realität verlieren. Die Borderline-Störung war lange Zeit eine Zwischenkategorie, die sich im Wesentlichen durch das definierte, was sie nicht ist, nämlich nicht mehr Neurose und noch keine Psychose.

Näheres zur Problematik der Borderline-Diagnose kann im Kapitel „Wozu eine Diagnose?“ (S. 19ff.) nachgelesen werden.

Schwarz oder weiß

In den sechziger Jahren entwickelten psychoanalytisch orientierte Psychotherapeuten erste umfassende Theorien zum Hintergrund der Borderline-Persönlichkeitsstörung. Sie stellten zunächst fest, dass es eine klar abgrenzbare Borderline-Krankheit nicht gibt, sondern bestimmte Borderline-Merkmale, die mehr oder weniger stark ausgeprägt sein können und den Charakter prägen. Zu diesen Merkmalen wurde die Schwierigkeit gerechnet, Angst auszuhalten und Wutgefühle zu kontrollieren. Was allgemein als unangenehm erlebt wird, beispielsweise unvermittelt einer ungewohnten Anforderungssituation ausgesetzt zu sein, in einer Prüfungssituation unter Zeitdruck ein gutes Ergebnis abliefern zu müssen oder unvorbereitet kritisiert zu werden, führt bei bestimmten Personen zu heftigsten Affekten. Ihr Denken ist vor lauter Aufregung und Angst blockiert, sie neigen zu panikartigen Kurzschlussreaktionen, sie erstarren, möchten weglaufen oder draufhauen.

Ein typisches Borderline-Merkmal sah man in der Schwierigkeit, positive und negative Vorstellungen von sich selbst und von anderen unter einen Hut zu bekommen, also zum Beispiel auf eine geliebte Person wütend zu sein, die positive Grundeinstellung dabei aber nicht zu verlieren. Es gibt nur ein Entweder-Oder. Stimmungen, Einstellungen, Meinungen polarisieren sich in auffälliger Weise nach diesem Muster: Entweder mag man jemanden oder man kann ihn nicht ausstehen, Freund oder Feind, gut oder böse, Himmel oder Hölle. Die Welt wird schwarz-weiß wahrgenommen, Zwischentöne und Mischungen im Sinne eines Sowohl-als-Auch werden übersehen – sie irritieren eher. Schwarz oder weiß sind klar zu unterscheiden, da weiß man, wie man dran ist. Grautöne sind wie Nebel, hinter denen sich alles Mögliche verbergen kann.

Was ist eine Borderline-Störung?

Nur wer sich selbst versteht und zum Experten in eigener Sache wird, kann etwas ändern. Dieses Buch ersetzt keine Psychotherapie, klärt aber auf über Ursachen, typische Probleme und mögliche Lösungswege.

Der Autor

Dr. phil. Gerd Möhlenkamp, Psychologe und Psychotherapeut, ist Leiter der Sozialpsychiatrischen Abteilung am Gesundheitsamt Bremen.

ISBN 3-525-46217-4



9 783525 462171

www.v-r.de